



특별기고

어려움을 겪고 계시는 당뇨병 환자와 보호자분들께

당뇨병 환자나 일반인들은 당뇨병에 대하여 피상적이고 단편적인 지식과 정보를 제공받고, 나름대로 취합하고 해석을 덧붙여 병을 더욱 신비스럽고 어렵게 느끼는 경우가 많습니다. 이에 당뇨병 치료에 관하여 환자와 보호자들께서 꼭 알아 두셔야 할 몇가지 사항을 전해 드리겠습니다.

강성구 / 사단법인 한국당뇨협회 이사장
가톨릭대학교 성가병원 내과 교수

한번 복용으로 당뇨병을 원치시키는 약은 아직까지는 없습니다

거리의 벽보나 잡지 광고를 보면 당뇨병에 좋다고 하는 신비의 명약과 처방이 있다고 하며, 그것을 먹고서 당뇨병이 완전히 나았다고 하는 이야기도 가끔 듣게 됩니다. 만약 이러한 완치약이 세상에 있다면 먼저 의학회에 공표를 하여야 하고 또 그 업적으로 인하여 해외토픽에도 나와야 하며, 효과가 좋으면 전세계의 환자들도 도움을 받게 하여 노벨의학상이라도 타야 마땅합니다. 그러나 대개 그런 약들은 처음에 써보았다고 하는 몇 사람만 효과가 있었다고 하고 그 소문을 듣고 똑같은 치료를 받은 나머지 100명의 사람은 이상하게도 효과가 거의 없습니다. 또한 약값도 상당히 비쌉니다. 결국 그러한 치료법은 많은 환자들에게 시간과 돈을 낭비하게 하고 건강을 해치고 실망만을 줍니다. 현대의학으로는 아직까지 한번에 치료하는 약이나 처방이 개발되지 못했습니다. 그러나 향후 더 좋은 약과 치료법이 나올 것으로 기대되며, 10~20년 이내로 획기적인 치료법도 개발될 것이니 환자분들은 희망을 가지십시오.

가장 강력한 당뇨병 치료제는 인슐린이며 안전하고 편리합니다

1921년에 인슐린을 발견하고 이를

상품으로 만든 것은 20세기 의학의 기적으로 인슐린은 당뇨병 치료에 있어 가장 확실한 약입니다. 인슐린 만큼 소량을 주사하여 혈당을 떨어뜨리는 강력한 물질은 아직 알려지지 않았습니니다. 또한 당뇨병 환자는 인슐린이 부족한 병이니 인슐린을 투여하는 것이 혈당을 떨어뜨리는 데 있어 가장 이상적인 것입니다. 그러나 인슐린의 최대의 단점은 먹으면 효과가 없어지므로 반드시 주사로 매일 맞아야 한다는 것입니다.

대부분의 성인 당뇨병 환자들은 먹는 약으로 혈당이 조절됩니다. 그러나, 제 2형 당뇨병으로 진단된 경우나 당뇨병이 10년 이상 되어 먹는 약으로 더 이상 효과가 없는 경우, 큰 수술을 해야 하는 경우, 합병증이 심한 경우는 인슐린주사를 맞아야 합니다. 인슐린에 대해 환자분들이 가장 먼저 걱정하는 것이 바로 평생 주사를 맞아야 한다는 것인데 사실은 그렇지 않습니다. 제 1형 당뇨병의 경우 단기간인 경우는 2~3개월 내에도 다시 약으로 바꿀 수 있습니다. 주사는 절대로 중독성이 없습니다. 주치의가 인슐린주사로 바꾸자고 할 때에는 그렇게 함으로써 환자

분들께 도움이 되기 때문입니다. 실제로 주사로 바꾼 경우 먹는 약 보다도 더 편하다고 하는 분들도 있습니다. 다행히 분무형 인슐린이 인체실험을 끝내고 곧 상품화될 계획입니다. 많이 기대해 주세요.

식사조절과 운동을 게을리 하면 필요 이상의약을 쓰게 됩니다

통원 치료를 받고 있는 당뇨병 환자 중 상당수는 식사요법과 운동요법을 잘 지키지 못하고 있습니다. 그래서 혈당을 낮추기 위하여 약을 더 많이 처방하게 됩니다. 먹는 약이나 인슐린을 쓰지 않고 당뇨병을 조절하는 사람은 약을 쓰는 사람에 비하여 경과가 훨씬 좋으며 합병증도 거의 없습니다. 규칙적인 운동과 식사요법을 매일 준수한다는 것이 쉽고 간단한 원칙 같지만 당사자에게는 실제로 불편하며 때로는 고통스럽기도 합니다. 그러나 이것이 생활화되면 더 나은 삶을 즐길 수 있게 됩니다.

당뇨병 관리에 있어 가장 중요한 것은 환자의 교육과 의지입니다

당뇨병의 관리에서 가장 중요한 것은 교육입니다. 환자는 병의 본질과 치료법을 몰라서

오는 불안, 낭비 및 태만을 없애고 자기 몸을 관리할 수 있는 병의 지식을 얻고 계획을 세우는 것이 중요합니다. 전국 150여개의 병·의원에서는 매주 당뇨병 교육을 실시하고 있습니다. 여기서 얻는 지식이 먹는 약이나 인슐린주사 보다 더 중요하고 효과적입니다. 병을 알아야 고치는 것입니다.

다음으로 중요한 것은 병을 관리하고 이겨야겠다는 환자의 의지입니다. 지금 당장 먹고 싶은 맛있는 과일이 혈당에 해가 된다는 것을 대부분 잘 알고 있지만 실행에는 인내가 있어야 합니다. 먹는 즐거움의 유혹을 극복하고 추운 날씨에 일어나 운동을 한다는 것은 환자의 의지가 없이는 힘든 일입니다. 하지만 건강해지고 싶은 동기와 의지를 충분히 활용할 수 있다면 조그마한 손해를 보고 큰 이익을 얻을 뿐만 아니라 건강한 사람과 다름없는 생활을 할 수 있습니다. 아무쪼록 많은 환자분들이 새로운 의지를 가지고 병을 이겨내셨으면 합니다. >